DEO OPTIMO MAX:

UNI ET TRINO,

VIRGINI DEIPARÆ, ET S. LUCÆ, Orthodoxorum Medicorum Patrono.

QUÆSTIO MEDICA,

CARDINALITIIS DISPUTATIONIBUS manè discutienda in Scholis Medicorum die Jovis vigesimâ-tertiâ Martii M. DCC. XLI.

M. NICOLAO ANDRY, Regis Consiliario, Lectore, Professore, ac librorum Censore Regio, Doctore Medico, & Antiquo Saluberrimæ Facultatis Decano, Præside.

An præcipua Valetudinis tutela Exercitatio?

I.

IN iis omnibus quæ ad bonam integramque corporis constitutionem tuendam, plurimosque ejusdem languores præcavendos ac propulsandos conferre maxime valent, primum sibi locum vendicat exercitatio: est enim hæc caloris innati suscitatrix, exuperantium humorum castigatrix, corruptorum emendatrix, agilitatis ac promptitudinis artuum parens legitima, nervis ac juncturis roborandis idoneum auxilium, necnon efficacior apertionis pororum ac meatuum causa: unde fit ut singulæ corporis partes firmentur, instaurentur, omnium sensuum munera obeantur alacrius, liberior evadat aeris inspiratio & exspiratio, cordis vigor ac robur conservetur, partes quoque nutritioni inservientes alimenta melius digerant, assimilent, eorumque residuum citius eliminent. Segnities corpus hebetat, ob nimiam scilicet & diuturnam quietem spiritus animales motuum opifices situm ferè contrahunt, ac nerveum genus torporem quemdam induit. Sanguis interea non ritè progreditur usque ad extremos & minimos arteriarum ramulos, sed obstructiones fiunt, & ctuor ab infarciente materiâ interclusus ab ejusdem compedibus sese expedire vix potest. Nativus denique calor quasi sepultus jacet, quem econtra moderatus corporis motus diffundit in omnes partes, unde corporis habitus suffuso colore floridus apparet post exercitium. In desidiosis lentorum hmorum apparatus aggeritur, Rhumatismos, Apoplexias, Paralyses, Calculos, Arthiritides, aliosque quos hic recensere longum foret, morbos miserè procreans, in quibus omnigena se prodit Catarrhorum cohors.

Jos. Quercet. diætet. Poly. hist.

Fernel. pathol. cap. 6.

II.

AD Valetudinis tutelam, nec tot nec tanta speres à Medicamentis, quot & quanta ab Exercitio: hoc gratum & jucundum, ingrata illa: hoc efficacissimum, illa dubii eventûs: hoc partes cum solidas tum fluidas immediate juvat, illa in fluidas duntaxat Vim suam exercere solent, & antequam ad sanguinem pervenerint ita immutantur, ut vim illam magnâ ex parte amittant. Exercitatio præterea ubique præsto est, nihilque ferè est adjumenti & præsidii, quod ab eâ expectare sanitas non possit. Vis felicem partum prægnanti conciliare? Quid in hunc finem ambulatione utilius? Dummodo mediis gestationis mensibus instituatur. Vis infanti somnum accersere, ejusque dolores lenire? Quid efficacius quam ipsius agitatio in cunis? Quin & adultis eadem quoque est, quibusdam in locis, lectorum pensilium ratio, qui blando suo motu, debitum sanguinis circuitum restituunt, iisque qui à diuturniore morbo convalescunt apprimè conveniunt. Vis Rachitidem præcavere, quin & curare? Quid aptius excogitatum est, quam infantem certis quibusdam fasciis caput & pectus circum-amplexantibus, ac infra axillas & mentum religatis, perque ansulas binas, alteram à dextro latere, à sinistro alteram dispositas, brachiorum exitum sinentibus, iisque ad laquearia longiori fune seu duplici seu quadruplici connexis, suspensum tenere, multiplicique itu & reditu leniter vibrare? Hac namque oscilla-

tione identidem repetitâ relaxantur & distenduntur teneri corporis ligamenta, cui operi perficiendo non mediocriter conducunt varii illi motus quos præ gaudio edit infans, dum sic agitari se, exultat. His enim membrorum subsultibus, spina, brachia & crura in longum porrigi coguntur. Vis in robustis corporibus nativum calorem excitare, succos luxuriantes minuere, crudorum humorum coctionem adjuvare, conditiora reddere cibaria? Id insigniter præstat venatio & aucupium. Vis stomachi languentis tonum firmare, caput & truncum dirigere, extremosque artus? Id præstat æquitatio & saltatio. Hæc certe crura & pedes roborat, redditque flexiliora. Utile profecto ac gratum exercitii genus, corpus agile & promptum efficit, mentem exhilarat, vividum colorem conciliat, vultum & reliquum corporis habitum ad decentem & concinnam speciem efformat. Verum illas tantum saltationes choreasque commendamus quæ licitæ sunt, non eas quæ fines honestatis transiliunt, circulatoribusque potius quam hominibus liberali ingenio natis conveniunt. Vis corpus ad validiores labores sustinendos habile reddere, vitales actiones roborare, habitumque crassum & obesum extenuare? Id præstat sive majoris sive minoris pilæ ludus: præstat & pilæ-malleus, qui postremus cum adjunctam habeat ambulationem, non solum firmandis brachiis, dorso & cruribus aptissimus est, sed & totius corporis mobilitati procurandæ. Præstat & folliculus, sive pilæ inanis ludus tum majoris quæ ex corio, tum minoris quæ ex scroto taurino aeris instrusione distento, conficitur: quâ exercitatione crura non solum brachiaque potissimum, sed currendo tota corporis moles roboratur: præstat insigniter Hoplomachia seu digladiatio quæ fit instrumentis ferreis, ensis speciem referentibus, sed obtusis bovinâque lanugine in acumine vestitis: præstat & trunculorum ludus propter scilicet celerem incessum, brachii utriusque agitationem, & variam in varias corporis partes complicationem: præstat etiam globorum sive curtorum ut dicitur, sive longorum lusus, hoc tamen discrimine quod longorum, robustiores lusores juvet. Vis humerum brachiumque dextrum, atque pedum summos digitos obfirmare? Id præstat ludus tudicularis. Harum aliarumve id genus exercitationum maxima certe vis est ad innumeras ægritudines avertendas, corporique vires addendas; nec certe hic prætereunda exercitia fortiora quæ rusticorum sunt & plebeiorum, ut fodere, remigare, arare, vites putare, metire, onera portare, quibus laboribus abunde demonstratur exercitii vis & præstantia. Rustici enim si duros habent nervos, lacertos fortes, nec podagræ aliisque morbis, divitum domos obsidentibus, obnoxii sunt, id facit labor diuturnus.

Petr. Cont. Hygias.

I I I.

QUANTÆ sint exercitii dotes probat insuper dexteræ manûs præstantia: illi enim unde robur quo valet, nisi à frequentiori & fortiori cui assuefacta est exercitio? Neque dicas pedem oculumve dextrum sinistris tamen fortiores; licet non majori exercitio gaudeant, palam ostendere dextræ manûs robur à frequentiori & validiori quem experta est exercitio nullatenus oriri: pes enim dexter oculusque dexter, manûs dextræ privilegio fruantur necesse est propterea quod qui in dextrum latus magnâ copiâ feruntur spiritus, ad dextræ manûs officia fortiora obeunda, in cæteras etiam ejusdem lateris partes præ sua luxurie fluant oportet, indeque Vis major his partibus accedat. Gentes sunt quibus mos est sinistram manum ab infantiâ exercere ut cæteris gentibus dextram, nutricesque apud illas cavent ne recens nati alterâ quam sinistrâ accipiunt quæ offeruntur, cæteraque faciant quæ apud nos dextrâ fieri solent, hos autem apud populos sinistrâ est fortior dextrâ, quam ideo imbellem manum vocant. Quibus brachium dextrum amputatum est, sinistrum fortius evadit quam erat antea, iique sinistrâ manu scribunt, pingunt, suunt dexterrimè, quæ vis & dexteritas non nisi frequentiori quo tunc movetur pars exercitio referri debet accepta. Attende prætetea ad inertiam illam quam contrahunt nimio quiete partes, cum ob morbi cujusdam ut fracturæ, luxationis, inflammationis curationem, ab omni motu per plures dies feriantur, postquam enim diu quieverunt, vix pristini motûs libertatem recuperare possunt. Quidam inani metu perculsi ne post plures dies à phlebotomiâ celebratâ sanguis erumpat, brachium per plures hebdomadas reclinatum tenent, hi cùm tandem brachium educere tentant, vix possunt. Quantùm valetudini conducat exercitatio, magis ut assequamur, in illos homines oculos conjiciamus qui desidem vitam dum agerent, sine lite, sine negotio, suis reditibus placidè viventes, tunc melancholici, decolores, & innumeris ægritudinibus obnoxii erant, at ex quo litibus pro rerum suarum defensione occupantur, judices & patronos invisunt, forum frequentant, integrâ tandem valetudine potiuntur. Sunt etiam delicatulæ virgines quæ in valentioribus nosocomiorum laboribus quibus quotidie exercentur, fortem & robustam adeò valetudinem acquirunt, ut singularem indè omnibus pareant admirationem. Attende quam prosperâ etiam valetudine utantur plerique Medici euntes atque redeuntes, ascendentes & descendentes, ac semper itantes: in eos præcipue animum converte qui ægrorum peste infectorum curationi operam navarunt nullis laboribus parcendo; cui tandem prophylactico à tanti mali insidiis suam evasionem deberi putas, nisi exercitio cum summâ tamen animi fortitudine conjuncto? Hujus rei testes sint nuperæ pestis Massiliensis, Aquensis, Telonensis, Mariologiensis, Canonicensis, oppugnatores Medici. Ea est præterea exercitii vis ut mentem à periculi imagine avertendo, formidinem minuat qui transpirationis adeoque vitæ hostis est infensissimus, Medicis vero eo magis minuit quod apprimè callent pestem in eos crudelius sævire

qui animi motibus ac imprimis terrori imperare nesciunt, cui terrori non ita facilè cedunt periti Medici utpotè ab errore vulgi longè distantes, existimantis pestem inevitalem his qui peste infectos, aut eorum vestes, aliaque similia tetigerint. Salubrem denique exercitii vim fateare quæ optatos aquarum mineralium effectus tantoperè promovet, ut ambiguum relinquatur num exercitationi potiùs quam his aquis referri debeat accepta tot ab ægris sanitas. Constat enim nullius ut plurimùm esse adjumenti, quin & sæpè numerò maximè noxias evadere has aquas, nisi *ambulatione* adjuventur

IV.

EST autem ambulatio quam mox nominavimus, exercitium moderatum ex crurum motu & quiete compositum, cui inserviunt femoris, poplitis, tali & digitorum ad pedem pertinentium articuli, adeoque corpori salubriter exercendo maxime congruum, tum esse partes moveri sine totius corporis agitatione non possint, undè fit ut non solùm inferiores partes juvet, sed & thoracem expurget, ventriculum robotet, acessentibus in eo cibis auxilietur, destillationes capitis dissipet, arenulas è renibus disturbet, trementia membra firmet, flatus omnes discutiat, cerebrum levet. Exercitatio certè omni sexui, naturæ & ætati conveniens ambulatio. Præcipuè tamen pueris & senibus aptissima. Namque senes ob declinantem calorem, & pueri ob nimis recentem vitiosis humorum cruditatibus scatent, quas nisi per cutis poros, aut alias à naturâ institutas vias eliminet exercitatio quædam his ætatibus conveniens, certè multorum morborum præda fiunt, quales sunt inprimis, apud pueros, scrophulæ & epilepsiæ, quas non nisi lentescentis pituitæ fœtus esse frequens experientia docet. Moneamur ergo parentes ut natos ambulationibus exerceri curent, & si fortuna sinat, venationibus & equitationibus, ne, qui in corporis incrementum abire debent succi, vertantur in succos pravos. Omnium autem utilissima juvenibus nobilibus exercitatio est, arma subindè capescere, equum informare ac ritè agitare, in arenam cursoriam descendere, pugnas ludicras instituere & alia exercitia ad armorum tractationem spectantia, ut congruis exercitationibus bonam corporis valetudinem adipiscantur, eam conservent adeptam; alacrioresque indè ac aptiores ad omnes bellorum labores perferendos evadant, cùm occasio se dederit. Pueros verò infantes quibus ob ætatis teneritudinem, exercitia duriora non competunt, sinantur ludis puerilibus indulgere: hi certè ad mollia membra efformanda, & omnium viscerum atque artuum explicationem promovendam aptissimi sunt: & profectò omnes ferè pueros videas qui intrà paternæ domûs cancellos privatìm educantur, cumque aliis pueris non ludunt, infirmos ut plurimum & languidos; eos econtra qui cum aliis instituuntur, ita ut cum multis ludant, bene valere & robustiori esse corpore. Ludorum puerilium delectus tamen est habendus. Quidam enim vertiginem inducunt, cerebrum turbant, visui officiunt, ut v. g. in gyrum verti, quod pueris familiare, item funibus de tigno arboreve altrinsecus religatis in altum jactari. At sinas pueros apodidrascintâ, ascoliasmo, myindâ, trocho, turbine, glande pennatâ, aliisque ludis delectari, quin etiam in arundine longâ equitare, tympanum lateri appensum pulsare. Turbo, quem sub toto verbere volitantem pueri magno in gyro exercent, crura & brachia flexilia efficit, idem sed leniùs præstat trochus quem circumvoluto funiculo illi projiciunt ut diutius apice ferreo quo acuitur, vertatur in gyrum. Glandis pennatæ lusu corpus quandoque varias in partes flecti cogitur, quod membrorum solertiæ & agilitati, torpidorumque humorum, si qui adsint, correctioni non mediocriter conducit.

Petr. Gonr. exerc. Hygias.

Jos. Quercet. diœtet. Poly. Histor.

V.

SINGULIS itaque ætatibus ad sanitatem tuendam tefocillandamve confert exerceri, neque ad eximias exercitii dotes verbis elevandas, objicias quam plures viros, virginesque intrà Monasteriorum claustra vitam degentes, nihilominus bene valere & ad plures annos vitam producere, licèt ab omni ferè exercitio abstineant. Præterquam enim quod plerisque Monasteriis horti sunt ubi licet ambulare, quibusdamque Monachorum Ordinibus statuti sunt dies, quibus per rura exspatiari fas est; omnes ferè qui in Monasteriis conclusi vivunt, opetibus quibusdam student corpori exercendo idoneis, ut v. g. Carthusiani, quorum singuli habent hortulos quos colunt, multis præterea artibus operam navant ut arti tornatili, minuto lignariæ, viminis in corbulas & canistra effingendi & contexendi, aliisque id genus at quod prætermitti non debet, magna apud Monachos exercitatio est chorus. Cantu si quidem mire moventur musculi oris partiumque circumstantium, & ob frequentem quam subeunt hæ partes contractionem, liquorum transcolatio, expressio & circuitus faciliùs absolvitur, deincepsque liquida omnia vel remotissima celeriùs ad motum cientur. Quin & librorum lectio quæ altiore voce fit, & omnis loquela paululum elata, inter optima exercitationum genera recenseri debet. Voce agitantur spiritus non leviter, nec in superficie corporis, ut in frictione fit, quæ tamen sanitati tuendæ adeo conducit, sed velut in ipso fonte, in ipsis visceribus. Hæc causa est cur Monachi conclusi, & claustrales Virgines, quamvis non multo uti videantur exercitio, vitam tamen salubrem ducunt, diu scilicet noctuque vocem exercentes in canendis Deo precibus, & hoc vocis exercitio corporis motum pensantes: certè spiritus à voce impulsi nervorum fibrillarumque tubulos faciliùs subeunt, & aër ab organorum vocalium impulsu commotus, fuerit & spirituum & humorum & membranarum systema: hinc debita in humoribus fermentatio & exaltatio, hinc fluiditatis conservatio & transpirationis promotio, quæ omnia remediorum diaphoreticorum ope obtineri nequidem

Plutarch. de tuend. valet.
Baglivi.
Jos. Quercet. diœtet. Poly. histor.

Mr Ledoun

possunt. Tanta denique est vocis & loquelæ in exercendo corpore præstantia, ut id fortasse causæ sit cur feminæ non tanto aliàs exercitio indigeant, quanto indigent viri, quoniam scilicet sunt illæ naturâ loquaciores, quâ in re providam naturam mirere. Salubris quoque exercitatio est declamatio, neque dici satis potest quantum concionatoribus quibusdam & causidicis prosit ad bonam valetudinem: quin vociferationes & ploratus infantum multum conferunt ad cerebri excrementa repurganda, totiusque corporis incrementum adjuvandum. Neque hîc Indorum mos prætereundus, qui quoniam infantes nunquam ferè apud eos lachrimantur & plorant, urticis quandoque tenella corpora pungunt, ut clamitent, ejulent, vociferentur; cujus instituti causam cuilibet sciscitanti non aliam produnt quam natorum suorum valetudinem & longæ vitatem procurandam. Oomnes exercitationis usum tanquam inutilem sanitati servandæ quin & exitiosum damnare ausi sunt Asclepiades & Erasistratus, quietem verò tanquam præcipuum valetudinis tutamen commendare, at certè hâc in re sunt non mediocriter hallucinati. Sua quidem laus est. Quieti, spiritus reficit, membra labore nimio fessa levat, & ad plurimorum morborum curationem necessaria est, at ideo semper esse quiescendum qui assereret, magno in errore versaretur. Longe facilior quietis quam laboris excessus, atque si pleuritides exercitio contrahi dicuntur, has tamen non tam exercitio, quam subitæ quieti tribuendas esse testatur experientia. Minimè verò opponas exercitio corpus conteri, id quidem verum est, at vitam humanam prope uti ferrum esse memineris, hoc si exerceas conteritur, si non exerceas rubigine inficitur & absumitur. Eâdem ratione homines exercitio videmus conteri, si verò non exerceantur, inertiâ ac torpore plus detrimenti patiuntur quam si exercerentur; cujus detrimenti levior noxa, articulorum impotentia est ad motum; nec mirum id esse ipsa vel magis obvia sensibus Anatomia demonstrat. In spatio quo ossium extrema sibi articulantur, humor continetur albicans, tenax & glutinosus, articulorum humor vulgò dictus, ex apertis abscessibus circa articulos obortis effluere solitus, & ad motum partis, quam lubricat, ita necessarius, ut Chirurgi quidam ignari purulentam materiam hanc esse existimantes, & summo studio evacuantes, unâ cum humore motum parti adimunt. Humor autem hic cum præter naturam se habet, motum articuli lædit, maximè tamen si sit vel copiosior quam par est, vel viscidior, vel concretionem quamdam adeptus, unde tunc in parte gravitas, torpor, quin & aliquando sævus dolor & cruciatus exoritur: at nihil magis huic exuperantiæ, viscitati, concretioni præternaturali favet, quàm nimia quies, adeoque nihil est quod articulorum lubricitati & mobilitati adversetur magis. Præcipua igitur est sanitatis tutela exercitatio, modo pro variâ ætatis, indolis & sexûs ratione temperetur, huicque accedat temporum opportunitas, nec non & congrua ipsiusmet exercitii mensura, quæ duo postrema, ut de reliquis taceamus, ritè habeantur, 1°. si quantum ad tempus attinet, corpus non exerceatur statim à pastu, stomacho enim cibis repleto, si exercitio utaris, spiritus animales ab interioribus ad exteriora corporis magna ex parte avocantur, & à coquendis cibis avertuntur. 2°. Si exonerata prius alvo & vesicâ corpus exerceatur, ne scilicet caloris ab exercitio suscitati & ad habitum commoti vehementiâ, crassiores humores ad angustos cutis meatus appulsi, scabiem, lichenes, tubercula, abscessus gignant, aut ad cerebrum delati, epilepsias, aut apoplexias, vasorum rupturas aut flacciditates. 3°. Si æstate exercitatio fiat in solis exhortu & post occasum. Vere & Autumno duabus circiter horis ab orto Sole. Hieme circa meridiem. Quidam sunt qui ab exercitationibus jubent abstinere primâ die Maii, & postremâ Septembris & Aprilis, prout tunc maximè nocivis, quod præceptum sanæ menti non minus adversatur, quam illud scholæ nescio cujus salernitanæ, nunquam verò satis contemnendæ, quo phlebotomia etiam his diebus interdicitur prout sanitati, *Hydræ* in modum, tunc adversa, quin & anserinæ carnis esus. Feminæ duæ in Facultate Medicâ salernitana feruntur maximè floruisse, librosque parturiisse doctissimos: his fortè Doctoribus feminis hoc opus scholæ salernitanæ titulo insignitum tribuere æquum est, quod Viris Medicis adscribere injuriosum foret. Mensuram verò exercitii quod spectat, hæc ritè habebitur si exercitii finis fiat cum musculi jam intumescunt, respiratio difficilis efficitur, cutis rubro colore & vivido perfundi cæpta est, corpus sudore diffluit, lassitudo suboritur, sed ita fiat hic finis ut ab exercitio statim non quiescatur. His legibus parere non possunt homines innumeri, qui victum labore quærentes ferè semper labore coguntur. At eorum plerique cum sint his laboribus assueti, nullum indè damnum patiuntur, quin econtra ita juvantur, ut ad meliorem fortunam si devenerint, & assiduo labori vacare desinant, ægrotent: quâ in re summam divinæ justitiæ clementiam prædicemus quæ hominem in peccati pœnam damnando ad laborem, pœnam injunxit valetudini firmandæ tam idoneam. Cæterum ea est exercitii necessitas & præstantia ut nedum homines, dicam & brutæ animantes, gliribus non exceptis, sed & plantæ ipsæ eo dirius carere impunè non possunt; humilis viola, ut quercus altissima, ventis exerceri gaudet.

Cuenar. in hotolog. Princ. Christian. Warlitq. Scrutinium. Lachrym. Medico-Sacrum.

Cato ab Aulo-gell. citatur lib. 11. cap. 2. Adrian. Spigel. de hum. corp. fabricâ lib. 2. cap. 3.

Lommii. com. in Cels. epist. nuncup. Trotusa & Rebecca Guarna. Schola Salern. text. c. 3.

Ergò præcipua Valetudinis tutela Exercitatio.

Proponebat Parisiis SYLVESTER - ANTONIUS LE MOINE, Mimatensis, Baccalaureus Medicus, A. R. S. H. 1741, à sextâ ad meridiem.

Typis QUILLAU, Universitatis & Facultatis Medicinæ Typographi.